<u>የእቤት ውስጥ ንፁህ ዘይት በቀላሉ ለማዘጋጀት፤ የገጠር ምስጅት (recipe)</u>

Written bY binyam HAILEMESKEL Kidane, June 14, 2021,

የተፈጥሮ ተበዪ-ዘይት ሙሉለሙሉ - ልክ እንደ አረቄ - በቤት ማዘጋጀት ቀላል እና እሚቻል ነው። እንዴት? ምስጅቱ (the recipe) ምንምን ምእራፍዎች አሉት? አስፈላጊ እቃዎች (ማሰሮ ከእነ ክዳኑ፣ መሳቢያው እና ቀሰሙ፣ ኮዳ እና ደቅ፣ ዉሃ፣ የቅባት እህልዎች፣ እሳት።)

<u>ሂደቱ (steps)</u>

መጀመሪያ ተፈላጊውን የዘይት አይነትዎች መምረጥ አስፈላጊ ነው። የሱፍ፣ ኑግ፣ ተልባ ወዘተ. ዘይት ማዘጋጀት እሚቻል ነው። ወይም ሁሉንም በአንድ ላይ መደባለቅ እና የጠነከረ ንጥረነገር የአለው ዘይት ማበጀት እሚቻል ነው። ወይም ሁለቱን ብቻሰብልዎች መደባለቅ፣ ወዘተ. እሚፈቀድ ነው።

(1) ተፈለገውን ሰብል መምረጥ።

(2) ለምሳሌ ሱፍን እንምረጥ።

(3) የተፈለገውን የአክል፣ ከአንድ እስከ ሁለት ወይም ሶስት ኪሎ ሱፍ መግዛት።

(3) መቁላት እና ማብሰል፤ በርጋታ እንጂ እንዳያርር መጠንቀቅ። በቀላሉ ማመስ።

(4) እስኪለጠለጥ እና ጥቂት ፈሳሽ እስኪወጣው መውቀጥ። ሡፍ ከሆነ ምንም ጠጣር አካሉ ሳይኖር መውቀጥ እና በውሃ ተበጥብጦ በወንፊት ማጥለል፤ ከእዛ ከሌላዎቹ መደባለቅ።

(5) በውሃ አቅጥኖ በመበጥበጥ እስኪቀልጥ በማዋሃድ በትልቅ ማሰሮ እንደ አረቄ ድፍድፍ መከተት።

(6) በመክደኛው ከድኖ አንዲት እንፋሎት እንዳታመልጥ እና እንዳይተነፍስ በምርጊት ጭምር መድፈን።

(7) በመሳቢያ እና ከመደወሪያ ረዘም ባለ ቀሰም ተጠቅሞ፣ ወደ ኮዳ መከተት። ኮዳው ግሎ እንዳይቀደድ፣ በደቅ ቀዝቃዛ ውሃ ሞልቶ ውስጥ መከተት።

(8) ሰው ሳይንቀሳቀስ እና በድምጽ እረብሻ ሳያገኝ፣ እሳት በደንብ ማንደድ። በድምጽ የመታወክ ባህሪ ስለአለው በሌሊት ሰው በተኛበት እእሚጥዱ የገጠር ተገልጋይዎች ይበዛ አሉ። እንፋሎቱ ወደ ኮዳው እየገባ ኮዳው በዘይት ተሞልቶ በሂደት ግሎ የደቁን ውሃ ያሞቀው አመ። ጩርርር... እሚል ድምፅ ሲወጣ፣ ማሰሮው ዘይቱን እየጨረሰ ነው ማለት ነው። ደቁ ውሃው ይግል አለ። ያኔ አብቅቶ አለ።

(9) እሳቱን በማጥፋት እና በመክፈት፣ በእርጋታ ዘይቱን ማውጣት። አንድ ኮዳ (ሳይሞላ) አንድ ሊትር ሙሉ ዘይት ይሆን አለ። አንድ ኪሎ ሱፍ፣ አንድ ኪሎ ኑግ፣ አንድ ኪሎ ተልባ ተደባልቀው ቀይ የሆነ ዘይት ያም አንድ ሊትር ነው ይወጣው አለ። የማሰሮውን ተረፈምርት በገጠር ልጆች ይመገቡት አለ ያም ጣፋጭ ነው።

(10) በማሰሮ ልክ እንደ አረቄ ዘይትን በማምረት ገጠር የዘይት ባለቤት ሲሆን ኖሯል፤ ያም ጣፋጭ ነው። ይህም፣ ከከተማው የዘይት ገበያ መራቅ የተነሳ የተፈጠረ እና የእሚዘወተር፣ እጅግም ጣፋጭ የሆነ ነገርግን በተለይ በመውቀጥ እሚያደክም የስራ ሂደት ነው።

ይህንን ምስጅት (recipe) ለኢጋሩ፣ ወ/ሮ አደበበች ዳጤ ነገዴ አባይነህ፣ በሰሜንሸዋ የመንዝ ማማ ምድር፣ አቀስታት ቅዱስ ሚካኤል ገዳም አካባቢ ነዋሪን አመሰግን አለሁ። እርስአቸው ከእናትአቸው ተቀብለው በለመዱት ይህ ሙያ አረቄ እንደ እሚወጣው ዘይት በማውጣት የተገለገሉ ሰው ናቸው እና መረጃውን ለማመን የቀጥታ ምንጭ አጊንተን አለ።



ስእል በ ቢንያም ኃይለመስቀል፦ የእንስራ ነዲድ ዘይትን ሲያፈልቅ፨